



Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables La leche en fórmula: ¿qué hay de nuevo?

- Empezando a los 6 meses los bebés pueden comenzar a tratar otras comidas aparte de la leche en fórmula.
- Para satisfacer las cambiantes necesidades de su bebé, WIC ofrecerá cereales para bebés, frutas y vegetales.
- Debido a que su bebé comenzará a comer alimentos sólidos a los seis meses, WIC proporcionará diferentes cantidades de leche en fórmula.

www.health.ri.gov/family/wic





Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables Para las embarazadas: ¿qué hay de nuevo?

- WIC ofrecerá ayuda adicional para mamás que estén amamantado.
- Las madres que estén amamantado recibirán surtidos más saludables de alimentos nutritivos para ayudar a mantenerlas a ellas y a sus bebés más saludables.
- Empezando a los 6 meses de edad, WIC le ofrecerá cereales para lactantes, frutas y vegetales para todos los bebés.
- Los bebés que se alimentan **totalmente** de leche materna recibirán frutas y vegetales adicionales, además de carnes para niños de pecho.

www.health.ri.gov/family/wic





Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables

Para las mujeres que amamantan: ¿qué hay de nuevo?

- WIC ofrecerá ayuda adicional para mamás que estén amamantando.
- Las madres que estén amamantando recibirán surtidos más saludables de alimentos nutritivos para ayudar a mantenerlas a ellas y a sus bebés más saludables.
- Empezando a los 6 meses de edad, WIC le ofrecerá cereales para lactantes, frutas y vegetales para todos los bebés.
- Los bebés que se alimentan **totalmente** de leche materna recibirán frutas y vegetales adicionales, además de carnes para niños de pecho.

www.health.ri.gov/family/wic





Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables Frutas, vegetales y granos integrales: ¿qué hay de nuevo?

- Muchas frutas y vegetales y granos integrales son parte de una dieta sana.
- El nuevo paquete de alimentos de WIC incluirá frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados.
- WIC también proporcionará una selección de granos integrales incluyendo arroz integral, tortillas y panes de trigo integral.

www.health.ri.gov/family/wic





Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables

Queso, huevos y leche: ¿qué hay de nuevo?

- El queso, los huevos y leche, en cantidades limitadas, son parte de una dieta saludable.
- El nuevo paquete de alimentos de WIC reduce la cantidad de queso, huevos y leche para disminuir su consumo de grasas.
- WIC le ofrecerá leche entera a los niños de 1 año de edad debido a que les proporciona la grasa que necesitan para su pronto desarrollo.
- WIC le ofrecerá a todos, comenzando a los dos años de edad, leche al 1% y leche desnatada.

www.health.ri.gov/family/wic





Próximamente en WIC: alimentos nuevos, surtidos más saludables Variedad de alimentos: ¿qué hay de nuevo?

- Las participantes de WIC son de culturas y orígenes diversos.
- El nuevo paquete de alimentos de WIC reconoce que a gente de diversas culturas les pueda gustar distintos tipos de alimentos.
- WIC ahora ofrecerá tortillas, frijoles (alubias, judía, porotos) enlatados y una amplia variedad de frutas y vegetales, para que así la gente pueda escoger los alimentos que a ellos les guste.

www.health.ri.gov/family/wic

